

## تدابير بسيطة يمكنها ان تغير الكثير

**ينمو الطفل بشكل مستمر وفجأة يمكنه أن يفعل شيئاً ما لست مستعداً له.**

تعد الحوادث من كبريات المخاطر المحدقة بحياة الطفل وصحته. ثمة عدد من الحوادث والإصابات لا يمكن للمرء أن يمنع حدوثها، لكن لحسن الحظ هناك عدد كبير من الأمور باستطاعتك كأب أو كأم ان تفعلها من أجل تأمين سلامة البيئة التي يتواجد فيها الطفل. عندها يمكنك أن تشعر بالإطمئنان على طفلك وهو يقوم باكتشاف ما حوله ويتعلم السيطرة على المواقف والنشاطات الجديدة.

يتطرق هذا الكتيب الى المواقف الأكثر شيوعاً التي تقع خلالها الإصابات والحوادث التي تلحق بالأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و سنتين. قد يبدو بعض هذه النصائح للبعض وكأنها من المسلمات، و لكنه لتحديد كبير أن يتمكن المرء من التفكير بكل الأمور في خضم الأيام المثقلة بالمشاغل. لهذا يمكن استعمال هذا الكتيب كمذكرة أو قائمة تُفقد.

البيوت والبيئات السكنية جميعها مختلفة بعضها عن البعض الآخر ما يخلق الكثير من التحديات. وعليه يكون من الحكمة التفكير ملياً بما يتميز به محيط طفلك.



### أطفال في طور النمو و مخاطر متغيرة

عندما ينتقل الطفل من مرحلة نمو الى أخرى يتزايد خطر تعرضه للحوادث. ينمو الطفل بسرعة كبيرة بين عمر الـ 6 أشهر و سنتين. فمن وضعية الاستلقاء على الأرض بهدوء إلى حدّ ما، يبدأ الطفل بالتدحرج و التشقلب و الزحف و الحبو و الوقوف على قدميه و من ثم يبدأ بالمشي. كما يتعلم الطفل التسلق و شيئاً فشيئاً يمكنه الوصول الى أماكن مرتفعة في وقت قصير. ويبدأ الطفل أيضاً بوضع أشياء قابلة للأكل في فمه و أشياء أخرى يشكل وجودها في الفم خطراً عليه.

# بيئة الطفل وسلامته

6-0 أشهر

6 اشهر-2 سنة

4-2 سنوات

6-4 سنوات

بداية المدرسة



IS-2308 A  
[ARABISK]

Helsedirektoratet

Norwegian Directorate of Health

### معلومات مفيدة:

- Giftinformasjonen (مركز معلومات التسمم: تلفون) 22591300 (الخط مفتوح طوال اليوم), www.giftinfo.no
- Helsedirektoratet (مديرية الصحة): www.helsedir.no/miljo\_helse
- Statens forurensningstilsyn (الهيئة النرويجية لمراقبة التلوث): www.sft.no (الطفل و المواد الكيماوية)
- Statens vegvesen (مصلحة الطرق العامة): www.vegvesen.no (الدراجة و السلامة في السيارة)
- Statens strålevern (الهيئة النرويجية للحماية من التلوث الإشعاعي): www.nrpa.no (الشمس و أنواع الإشعاعات الأخرى)
- Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap (مديرية شؤون سلامة المجتمع و الحديقة): www.dsb.no (المنتجات)
- Nasjonalt folkehelseinstitutt (المعهد الوطني للصحة العامة): www.fhi.no (المناخ الداخلي/المنزلي و غيره)

إذا كانت لديك أية أسئلة بخصوص سلامة الطفل، اتصل بالـ helsestasjon (المركز الصحي) الذي تتبع له.

### منشورات ذات صلة:

- «Når barnet skader seg», IS-2372 هذا الكتيب الذي يتحدث عن الأطفال و الإسعافات الأولية يمكن الحصول عليه باللغة النرويجية فقط.

### منشورات أخرى في نفس السلسلة:

- بيئة الطفل و سلامته ، من 0 – 6 أشهر , IS-2307 A
- بيئة الطفل و سلامته ، من سنتين الى أربع سنوات, IS-2309 A
- بيئة الطفل و سلامته ، من أربع الى ست سنوات, IS-2310 A
- بيئة الطفل و سلامته ، من عمر البدء في المدرسة, IS-2311 A

توجد هذه المنشورات باللغات التالية: النرويجية، الانكليزية، الأردية، العربية و الصومالية.

### يمكن طلب كل هذه المنشورات من:

trykksak@helsedir.no  
هاتف: 24163368  
فاكس: 24163369

وضع هذا الكتيب بالتعاون بين Helsedirektoratet (مديرية الصحة) و المجموعة الوطنية للممرضات المتخصصات:



LANDSGRUPPEN AV  
HELSEØSTRE NSF



### الحوادث الشائعة عند هذه الفئة العمرية

تحصل معظم الحوادث مع أطفال هذه الفئة العمرية في البيت.

الحوادث الشائعة هي:

- السقوط من أماكن عالية (على سبيل المثال الأدرج)
- الإصابة بالحروق (النتيجة مثلاً عن المشروبات الساخنة)
- التسمم
- أجسام صغيرة الحجم تعلق في البلعوم

### ماذا يمكنك فعله عند وقوع حادث ما؟

#### الحروق

عند الإصابة بالحروق صب الماء البارد، الذي درجة حرارته 20 درجة مئوية تقريباً، على المنطقة المصابة لمدة 15 دقيقة على الأقل. إتصل بالطبيب لتلقي النصح و الإرشاد بخصوص متابعة حالة الطفل.

#### التسمم

إتصل بمركز معلومات التسمم Giftinformasjonen (مركز معلومات التسمم) على رقم الهاتف 22591300 (الخط مفتوح طوال اليوم).

#### إراقة المواد الكيماوية

إذا تعرضت العينان لرداذ من مواد كيماوية أو إذا أريققت مثل هذه المواد على الجلد، أغسل المنطقة المصابة بالماء الجاري على الفور.

إتصل بمركز معلومات التسمم Giftinformasjonen (مركز معلومات التسمم) للحصول على الإرشادات بخصوص ما يلزم من متابعة لحالة الطفل.

إذا وقع الطفل من مكان مرتفع أو علق جسم غريب في حلقه أو تعرض لكسور ما أو شارف على الغرق، عندها ينبغي عليك مراقبة الطفل لمعرفة ما إذا كان واعياً أو انه لا يزال يتنفس. إذا كان الطفل لا يتنفس، إبدء بإسعافه مستخدماً الإسعافات الأولية أو ما يعرف بعملية إنعاش القلب و الرئتين. وإذا لم يكن الطفل قد استعاد وعيه ولكنه يتنفس عليك أن تضعه بوضعية جانبية مستقرة. عند حدوث مثل هذه الأعراض الخطيرة و المهددة للحياة إتصل بالرقم 113.

يمكن أيضاً الاتصال بطبيب الطفل أو legevakt (عيادة الحالات الطارئة) للحصول على المزيد الإرشادات بخصوص متابعة حالة الطفل.

يمكنك الحصول على مزيد من المعلومات الهامة فيما يتعلق بالإسعافات الأولية في النسخة الصادرة باللغة النرويجية من كتيب «Når barnet skader seg» (عندما يؤذي الطفل نفسه).



6-4 سنوات

بداية المدرسة



6-0 أشهر

6 اشهر-2 سنة

4-2 سنوات

# ماذا يمكنك أن تفعله من أجل تحسين بيئة الطفل وسلامته؟

## شراء الألعاب والتجهيزات

تأكد من كون لألعاب والتجهيزات والمنتجات الأخرى هي من نوعية جيدة فيما يتعلق بالسلامة. يجب أن تكون هذه الأخيرة متينة، لا تحتوي على أجزاء مفكوكة أو أطراف حادة، مناسبة لعمر الطفل ومرحلة نموه، كما يجب أن تكون مصنفة ومزودة بدليل الإستعمال بلغة مفهومة. ينبغي أن تكون عربية الطفل مزودة بوسيلة أمان إضافية لمنعها من الإنطواء/ الثني. تأكد من وجود علامة CE على الألعاب.

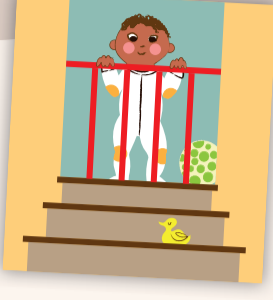
## الشمس والحرارة

- ينبغي عدم تعريض الأطفال دون سن الـ 1 سنة لأشعة الشمس بشكل مباشر. وعليه عليك أن تختار الأماكن الظليلة بشكل طبيعي ليمارس الطفل نشاطاته هناك
- ألبس الطفل قبعة ونظارات شمسية و ملابس خفيفة. فالملابس الملونة، مثلا الملابس ذات اللون الاحمر، تقي من أشعة الشمس بصورة أفضل من الملابس ذات الالوان الفاتحة
- استعمل كريما شمسيا بقوة حجب للأشعة الشمسية تبلغ 15 على الأقل و من النوع الذي يحتوي على مرشح/ فلتر ضد كل من الأشعة فوق البنفسجية من فئة أ (UVA) و ب (UVB). يجب القيام بهذا الأمر حتى عندما يمكث الطفل في الظل وذلك لحمايته الإشعاع الغير مباشرة
- خذوا استراحات من الشمس في منتصف النهار
- تأكد من أن يتناول الطفل كمية كافية من السوائل



## التدخين

للتقليل من خطر الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي والربو ينبغي أن تكون البيئة الداخلية حيث يتواجد الطفل خالية من أي أثر للدخان.



## الإصابات الناتجة عن السقوط

- ينبغي جعل الأدراج / السلالم آمنة من خلال تجهيزها ببوابات
- يجب أن تكون النوافذ مجهزة بأقفال تؤمن سلامة الطفل
- لا تدع الطفل يبقى على الشرفة أو البلكون من دون مراقبة
- لا تترك الطفل على الاطلاق جالسا لوحده في كرسي الطفل حتى ولو كان مربوطا بحزام الأمان. فكراسي الاطفال العالية يمكن ان تنقلب / تسقط



## الاختناق

- يجب إبعاد كل الأشياء و الأجسام الصغيرة التي يمكن للطفل أن يضعها في فمه
- ينبغي أن لا يلهو الطفل بأكياس النايلون، لأنه يمكن أن يدخل رأسه في الكيس
- يجب مراقبة الطفل أثناء تناول وجبات الطعام خوفا من الاختناق بالطعام أثناء البلع



## السيارة

- إن تأمين سلامة الطفل في السيارة هو أمر الزامي
- استخدم معدات مرخصة لتأمين سلامة الطفل، والتي تناسب حجم الطفل ووزنه
- اتبع تعليمات التركيب لمقعد الطفل وتأكد من أنه مربوط بشكل سليم
- ينصح بإجلاس الطفل في كرسي مدار باتجاه معكوس
- يمنع وضع كرسي مدار باتجاه معكوس في المقعد الأمامي المزود بوسادة هوائية مضادة للصدمات
- إن الجلوس في الكرسي لفترة طويلة قد يُجهد ظهر الطفل. لهذا احرص على أخذ استراحات كافية



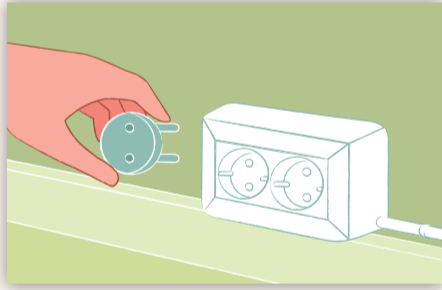
## المناخ الداخلي/المنزلي

- يخلق المناخ الداخلي الجيد في البيوت مزيدا من الراحة والعافية ويقلل من مخاطر الإصابة بالربو، الحساسية والتهابات الجهاز التنفسي العلوي
- تأكد من أن التهوية جيدة في المنزل وقم بتهوية المنزل جيدا من فترة لأخرى
- حرارة الجو المناسبة داخل البيت هي 20 درجة مئوية، أما درجة حرارة غرف النوم ينبغي أن تكون أقل من ذلك
- من المهم أن تكون نسبة رطوبة الهواء صحيحة. لهذا تجنب تشييف الغسيل و الملابس في غرف النوم والجلوس



## الحروق – بالأدوات الكهربائية

- استعمل وافي للطبخ بحيث لا يكون باستطاعة الطفل أن يصل للقدر/ الطنجرة التي تحتوي على طعام ساخن
- تأكد من كون باب فرن الطبخ مزودا بسكر خاص يؤمن سلامة الطفل
- استعمل سدات مخصصة للقوابس الكهربائية
- تأكد من عدم تدلي الأسلاك و التمديدات الكهربائية في المنزل
- تأكد من كون الحرارة السطحية للمدافئ الكهربائية متدنية



## التسمم و الإصابات الناجمة عن الكي بالمواد الكيماوية

- إحتفظ الأدوية ومساحيق الغسيل و المواد الكيماوية و التبيغ (السجائر) بعيدا عن متناول الطفل
- يجب أن تحفظ كل الأشياء في مغلفاتها الأصلية لكي لا يخطئ الطفل
- ليس هناك ما يضمن بأن لا يتمكن الطفل من فتح العلب و المغلفات المؤمنة ضد الأطفال
- ضع الشتول و النباتات السامة بعيدا عن متناول الطفل

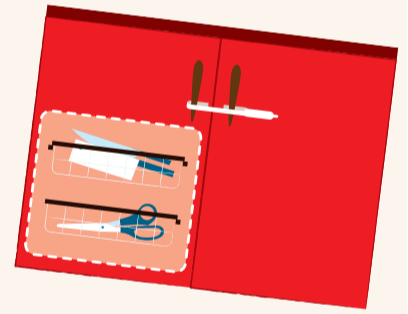
## عربة الطفل

- أربط الطفل بحزام الأمان. يمكن للطفل أن يقع من العربة عند تحريكها بشكل سريع، أو عندما لا يكون الطفل جالسا بهدوء فيها
- استعمل عاكسات الضوء
- تقي الشبكة الطفل من الحشرات وتمنع القطط من الصعود و الدخول الى العربة
- تجنب تغطية فتحة العربة ببطانيات سميكة



## الدراجة الهوائية

- بإمكان الطفل أن يجلس في مقعد الدراجة الخلفي فقط في حال كانت الدراجة مزودة بكرسي مرخص ومناسب لحجم الطفل
- استعمل الخوذة الواقية



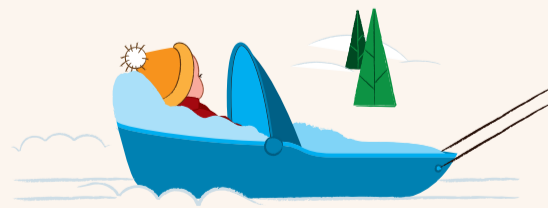
## الإصابات الناجمة عن الانسحاق/العصر والأدوات الخطرة

- إحتفظ الأدوات الخطرة و السكاكين و المقصات و غيرها من الأشياء الحادة في مكان آمن. يجب أن تزود خزانات حفظ المعدات و الدروج بأقفال أو أجهزة مانعة للفتح
- كن حذرا عندما تفتح أو تسكر الأبواب حتى لا ينسحق الطفل بها

## Pulk المزلقة

- يجب عدم استعمال المزلقة لنقل الطفل بها عندما تكون درجة الحرارة أبرد من 10 درجات تحت الصفر
- تجنب "تغليب" الطفل بشكل محكم في المزلقة

- احرص على أن لا يتجمد الطفل
- قد يتسبب الارتجاج في إصابة الطفل بالعثيان و ربما التقيوء. عليه يتوجب عليك أن تنتبه الى وضع الطريق / المسار الذي تتبعه، كما عليك أن تتجنب قيادة المزلقة فوق ارضية جليدية صلبة
- تأكد باستمرار من أن الطفل بحالة جيدة وخذ عددا و فيرا من الاستراحات



## اللباس في الطقس البارد

- تجنب لبس الملابس القطنية مباشرة على الجلد، و استعمل على سبيل المثال الألبسة الصوفية
- تأكد من كفاية سعة الأحذية، فالأحذية الضيقة تؤدي الى تجمد أصابع القدمين
- غط رأس الطفل و عنقه لأن هذه المنطقة من الجسم تفقد الكثير من الحرارة و الدفء
- تأكد بشكل منتظم من أن الطفل غير مبتل و أن جسمه ليس باردا أو حارا جدا



## الغرق

- يمكن أن يغرق الطفل في مياه لا يتعدى عمقها 10 سنتمترات
- كن مع الطفل أثناء السباحة أو عندما يلهو بالقرب من الماء
- استخدم سترة النجاة عند ركوب الزورق/ القارب أو عند اللهو على رصيف الميناء/ المرسى أو بالقرب من مياه عميقة

